



---

## Vem är jag?

Född: 1968 i Nacka.

Civilingenjör inom maskinteknik med inriktning industriell ekonomi och organisation från KTH 1987-1992:

- Har arbetat som ingenjör på KTH, Scania, Husqvarna och Wärtsilä industrier.

Professionell ishockeyspelare 1987-2000:

- Har representerat klubbar som Hammarby Hockey, VIK Västerås, HV71, Södertälje SK och Linköpings HC i Sverige i Division 1, allsvenskan och elitserien. Har spelat 85 elitseriematcher och ett SM slutspel. Har spelat utomlands i Finska Wasa Sport, WCHL i Nordamerika och Bundesliga i Tyskland. Har vunnit skytteligan i div1/allsvenskan och utsedd till årets Hammarbyare med Hammarby Hockey säsongen 1994/1995 och kommit trea i europacupen för klubbtag med HV71 1995/1996.

Genomgick Psykologprogrammet på Linköpings universitet 2000-2005:

- Steg 1 utbildad psykoterapeut med KBT inriktning, genomgången egenterapi 120 timmar med psykodynamisk inriktning.

Professionell Racketlon spelare 2000-2009:

- 3 individuella VM guld, 7 raka individuella VM finaler, 6 lag VM guld. 5 vinster i internationella Racketlon förbundets world tour. 36 vinster i world tour tävlingar i Europa och Nordamerika. 7 SM guld. Rankad etta i världen under 7 raka år. Invald i Racketlon hall of fame och inofficiellt utsedd till den bästa racketlonspelaren genom tiderna.

Driver företaget MFT Sverige sedan 2005 som jobbar med att hjälpa individer, grupper och organisationer att utvecklas mentalt och därigenom nå sina mål.

- Har hjälpt hundratals privatpersoner, föreningar, lag och företag med mycket goda resultat. Jobbar med samtal, undervisning, föreläsningar och lektioner som arbetsverktyg.



## Hur du kan få djup och genomslagskraft i din konferens

MFT Sverige jobbar för mental utveckling av individer, grupper och organisationer med analys, förändringsförslag och genomförande av åtgärder vars syfte är att skapa och upprätthålla verksamhetens balans...



... som frigör maximalt med energi och genererar optimal genomslagskraft för det som ni vill åstadkomma!



Att en människa är en levande organism är ju en självklarhet men även gruppen eller organisationen kan betraktas som en sådan och behöver således, liksom alla levande organismer, inre balans i samklang med omgivningen för att frodas, utvecklas, nå sina mål och därigenom överleva på lång sikt. Inom varje individ, grupp eller organisation finns en given mängd energi i varje enskilt ögonblick. Energi som inte kan skapas eller förstöras men som kan omvandlas i olika former och riktas åt olika håll. För att individen, gruppen eller organisationen skall ha maximal genomslagskraft måste all energi riktas åt ett håll, nämligen målet. För att kunna rikta energin dit måste alla delar av individen, gruppen eller organisationen ha klart för sig vad målet är samt vad var och en ska göra för att bidra till att målet uppnås. Alla som ingår i verksamheten ska i varje enskilt ögonblick kunna svara på frågorna vem som gör vad, hur och när samt vara motiverade att genomföra det som de ska göra. MFT Sverige jobbar med att hjälpa individer, grupper och organisationer att närma sig detta optimala tillstånd. När detta tillstånd är skapat sägs individen, gruppen eller organisationen vara i balans och har då maximerat sina möjligheter att nå målet.

## **Alla delar i verksamhetens balans är viktiga och hänger ihop. Vitala delar i skapandet och upprätthållandet av denna balans är:**

Tydliga mål. Vem? Hur? Vad? När? : En verksamhet som saknar tydliga mål och där personalen inte vet vem som gör vad, hur och när för att det övergripande målet ska kunna uppnås har drastiskt minskat möjligheten att nå dit den vill. MFT Sverige kartlägger dessa frågeställningar och kommer med förslag på hur målsättningarna kan förbättras, implementeras i personalens vardagliga arbete och tydliggöras så att alla kan svara på dessa frågor löpande.

Målkorrigerande feedback – kommunikation: All verksamhet behöver feedback för att veta om den aktivitet man sysselsätter sig med ger önskade resultat. Om de önskade resultaten inte uppnås behöver man få reda på hur man ska göra istället. En verksamhet som inte har en tillräckligt väl fungerande kontinuerlig målkorrigerande feedback kommer inte kunna lära sig av sina misstag och därigenom minska möjligheterna till optimal utveckling. Ofta bottnar verksamhetens problem i för dålig kommunikation. MFT Sverige kartlägger hur feedback ges i verksamheten och kommer med förslag på hur den kan förändras samt genomför dessa förändringar.

Sunda mellanmänniska relationer: I ryggraden på varje företags verksamhet finns människor som utför arbetet och som måste trivas tillsammans och med sina uppgifter för att kunna få energi, känna motivation och glädje och därigenom ha kraft till den vardagliga verksamheten. Det handlar främst om respekt, förståelse, gemensam övertygelse, stimulans, motivation samt personkemi. Alla människor är unika men har samtidigt likheter och de behöver passa bra ihop för att ett gott resultat ska kunna uppnås. De flesta verksamheter har mer eller mindre stora problem med att människor inte fungerar tillsammans av olika anledningar som kan botten i en rad olika faktorer. Det är också väldigt viktigt att rekrytera rätt från början eftersom stora kostnader kan uppstå på grund av att fel person är på fel plats i verksamheten. MFT Sverige kartlägger dessa faktorer, kommer med förslag på förändringar samt genomför godkända förändringar.

Rätt tankar, känslor och beteende givet målen: Tankar påverkar känslor som påverkar beteende som påverkar tankar och så vidare. Tankar, känslor och beteende hänger således ihop. Alla tankar, känslor och beteende är i sig både rätt och fel beroende på vilket perspektiv man lägger på dem och de fyller olika funktioner för olika individer, grupper och organisationer. Det är därför väldigt viktigt att förstå vilka funktioner som verksamhetens tankar, känslor och beteende fyller, kunna skilja på vilka som är



destruktiva respektive konstruktiva givet målet med verksamheten samt vilka tankar, känslor och beteende som är optimala för genomslagskraften hos företaget. MFT Sverige analyserar, definierar, föreslår förändringar samt genomför godkända förändringar i tankar, känslor och beteende som återfinns i er verksamhet så att maximal genomslagskraft uppnås utifrån de resurser som finns.

Rätt näring: Den näring vi stoppar i oss är drivmedlet som gör att hela vårt system fortsätter att snurra och det är självklart att ju bättre näring vi stoppar i oss desto bättre mår vi och ju mer fokus kan den enskilde individen lägga på sina uppgifter i verksamheten. MFT Sverige kartlägger näringsintaget, kommer med förslag på hur det kan förändras samt genomför valda förslag.

Vila och återhämtning: Varje del av verksamheten ska ha en lagom arbetsbörda, inte för stor och inte för liten. När man arbetat måste det finnas tid för vila och återhämtning. Det är i vilan och återhämtningen som verksamheten samlar kraft att fortsätta sin aktivitet. MFT Sverige kartlägger verksamhetens arbetsfördelning, kommer med förslag på hur den kan styras bättre, samt genomför godkända förslag. Vem ska göra mer? Vem ska göra mindre?

Fysisk aktivitet: Många verksamheter idag har mycket stillasittande arbete vilket bidrar till mindre blodgenomströmning och på sikt att individen förlorar energi, blir inaktiv och tappar genomslagskraft. MFT Sverige hjälper dina medarbetare att komma igång med sin fysiska aktivitet på ett roligt och stimulerande sätt.

## **Några tecken på att verksamheten behöver förändras**

- För liten ekonomisk vinst. För låga intäkter och höga kostnader.
- Konflikter bland personalen – skitsnack och dålig personkemi.
- För många och långa sjukskrivningar.
- Var och en vet inte vad, när och hur de ska göra saker och ting. Otydliga målsättningar.
- För långa och krångliga beslutsvägar.
- Hög personalomsättning. Liten inspiration.
- Oförmåga att lösa problem. För lite eller för dålig feedback.
- Personalen har för mycket eller för lite att göra. Utbrändhet eller låg motivation.
- Låg effektivitet och liten genomslagskraft. Problem med kommunikation och informationsflöde.

## **MFT Sveriges verktyg för att åstadkomma nödvändiga förändringar**

Samtal individuellt och i grupp med syfte att skapa förståelse, förtroende och förändringstydlighet. Terapeutiska samtal, återkopplings samtal, konflikthanterings samtal, motivations samtal, målformulerings samtal och förhandlings samtal.

Föreläsningar. För att nå en större grupp människor med ett budskap kan skraddarsydda föreläsningar vara ett effektivt verktyg.



Undervisning. För att kunna genomföra arbetsuppgifter behövs kunskap. MFT Sverige undervisar specifikt i matematik, fysik och psykologi där kunskaper om vad som styr mänskligt beteende inifrån och utifrån är speciellt viktiga för att konkurrera och samarbeta med andra men framförallt lär MFT Sverige individen, gruppen och organisationen att undervisa sig själv. Hjälptill självhjälpt. Vad behöver individen, gruppen eller organisationen lära sig för att utvecklas i önskad riktning?

PT – träning. Det finns många roliga sätt att aktivera sig fysiskt som till exempel racketsporter, bollsporter, löpning, styrketräning, rollerblades med stavar, ishockey, innebandy, cirkelträning eller olika typer av konditionsmaskiner. Det gäller att hitta den typ av fysisk aktivitet som passar varje enskild person.

Kostrådgivning. Näringsintaget är väldigt viktigt både på kort och lång sikt. Att äta rätt och lagom mycket är en mycket viktig pusselbit i arbetet med att hitta balans som ofta glöms bort och marginaliserar. MFT Sverige analyserar kostintag och kommer med förslag på hur det kan förändras för att människor ska må bättre och få den energi som behövs för att klara de uppgifter som verksamheten erbjuder.

Eftersom alla individer, grupper och organisationer är unika så utvecklar MFT Sverige skräddarsydda verktyg för det speciella fallet så att maximal genomslagskraft åstadkoms utifrån de resurser som finns för tillfället. Speciellt viktigt är det som känns svårast att hantera och som därför skjuts upp och undviks samt det som är omedvetet för individen, gruppen eller organisationen och därför inte hanteras. MFT Sverige jobbar med alla nivåer av förändringar men specialiserar sig på svåra och omedvetna processer eftersom det är de som konsumerar störst mängd energi och om de hanteras konstruktivt kan frigöra maximalt med kraft att närma sig målet. MFT Sverige jobbar effektivt och fokuserar arbetet på sådant i organisationen som ger maximal utväxling i strävan att närma sig målet med människan och dennes själ i centrum. Utgångspunkten finns i tron att om alla trivs, vet vad de ska göra samt är motiverade att göra det så är verksamheten maximalt effektiv på vägen mot målet. Alla delar är viktiga eftersom alla delar hänger ihop och påverkar varandra.

## **Vinsten med att komma utifrån – vara oberoende**

Att vara en oberoende aktör innebär att man kommer in i en verksamhet med öppna ögon och därmed kan betrakta händelser mer objektivt eftersom man inte är en del av problemen. Att se problem för första gången kan ge helt nya perspektiv som den som ingår i organisationen inte tänkt på. En annan viktig fördel är att man inte ingår i någon allians med någon del av organisationen sedan tidigare utan kan börja bygga förtroende förutsättningslöst från grunden med de delar av organisationen som berörs av arbetet. Förtroendet är helt avgörande för att få fram vital information och därigenom lyckas åstadkomma rätt förändringar och göra dem bestående. Efter att arbetet avslutas försvinner den oberoende aktören och verksamheten vet då hur den ska agera för att vara mer effektiv och kan fortsätta den mentala träningen vars syfte är att hålla kursen på den nya väg som presenterats.



## **Om kostnaderna att genomföra förändringarna i din verksamhet understiger kostnaderna för företaget att låta de energikonsumerande aktiviteterna fortskrida så är samarbetet med MFT Sverige lönsamt, eller hur?**

**Här är några exempel på jobb som MFT Sverige tidigare utfört med tillhörande kostnadsanalys:**

### **Svenskt köksföretag:**

MFT Sverige anlitas av personalchefen för att ta tag i en del personalproblem som fanns i verksamheten. Företaget hade ett antal butiker som hade löpande behov av kommunikation med huvudkontoret angående vital information och beslut som fattas centralt. Denna kommunikation fungerade inte mycket på grund av en icke kommunikativ chef vilket drabbade butikscheferna som upplevde stor frustration och utmattning och som i slutändan ledde till en rad missnöjda kunder. Med hjälp av terapeutiska samtal individuellt och samarbetsamtal med chefen och respektive butikschef så tydliggjordes problemen och nya kommunikationsvägar kunde öppnas upp och bemötandet av kunden förbättras. Denna situation hade pågått i flera år och flera medarbetare hade hoppat av eller tvingats sjukskriva sig. I genomsnitt gick var och en av de sju butikerna företaget hade miste om försäljningen av ca 2 kök per månad plus kostnader för sjukskrivningar, avgångsvederlag och sist men inte minst missnöje hos kunderna. Bara den uteblivna försäljningen gjorde att företaget under ett år missade intäkter på ca **1 000 000 sek.**

Kostnaden för MFT Sveriges arbete: **90 000 sek**

### **Bemanningsföretaget**

VD:n för företaget anlitar MFT Sverige för att försöka få igång två viktiga medarbetare som inte riktigt har hittat sin plats i organisationen. Efter undersökande samtal visar det sig att de två medarbetarna hade en helt annan syn på hur arbetet skulle utföras än styrelsen och en fundamental oenighet om vart man var på väg blev tydlig. Efter flera försök att hitta ett gemensamt framkomligt arbetssätt stod det klart att man var för långt ifrån varandra för att kunna mötas. Man blev överens om att man inte var överens och de två medarbetarna lämnade frivilligt organisationen för att söka lycka någon annanstans. Det blev inga långa utdragna förhandlingsprocesser och konflikter i det tysta utan istället hjälpte man medarbetarna att hitta nya anställningar och kunde på så sätt minimera avgångsvederlag och kostnader som skulle kunnat uppstå på grund av långdraget missnöje och fördjupade konflikter. Tack vare låga avgångsvederlag enkom minskades företagets kostnader med **150 000 sek.**

Kostnaden för MFT Sveriges arbete: **40 000 sek.**

### **Återvinningsföretaget**

MFT Sverige anlitas av enhetschefen som upplevde stor frustration i att hans underchefer inte var tillräckligt kreativa under ledningsgruppsmöten så att nya idéer om hur företaget kunde utvecklas uteblev och verksamheten stagnerade successivt. Efter individuella samtal med undercheferna stod det tydligt att det fanns en stor rädsla för enhetschefen eftersom han tidigare varit ganska tuff mot



några anställda och bland annat sparkat två chefer. Många av undercheferna var rädda för att gå samma öde till möte om de talade fritt om vad de tyckte och tänkte om verksamheten. Efter att ha förtydligat situationen för enhetschefen samt fått undercheferna att förstå vikten av att våga tala fritt kunde vi under gemensamma möten rensa luften och få fram mängder av förbättringsförslag. En stor mängd upplåst energi kunde frigöras i organisationen. Uppskattade kostnader på grund av det låsta läget i form av obeslutsamhet, saknad av kreativitet och rädsla för att agera var **ca 300 000 sek.**

Kostnaden för MFT Sveriges arbete: **70 000 sek**

### **Banken**

Chefen för den fristående informationsenheten på banken anlätade MFT Sverige för att han ville göra samarbetet på avdelningen ännu mer effektivt. Han upplevde att man inom gruppen emellanåt inte lyssnade på varandra och att de saker man diskuterat inte genomfördes så som man överenskommit. Efter att ha haft en föreläsning om samarbete och om grupperns optimala tillstånd givet målen samt genomförd gemensam fysisk träning, individuella samtal och gruppsamtal under en hel dag hittades ett antal utvecklingsmöjligheter i gruppen. Att lyssna till den som talar talat till punkt, att bestämma vem, vad, hur och när de saker man överenskommit skulle göras samt följa upp om så skett regelbundet, att våga dela med sig av idéer även om man trodde att andra inte skulle gilla dem, att delge sin omgivning om man hade för mycket eller för lite att göra så att arbetsfördelningen kunde göras fördelaktigare för gruppen som helhet samt kommunicera oftare med andra intilliggande avdelningar om sådant som var relevant för gruppens verksamhet. När dessa förbättringsåtgärder tydliggjorts kunde avdelningen börja fungera mycket mer effektivt och de kostnader som arbetet tidigare dragit på sig kunde minskas med **ca 350 000 sek** på ett år.

Kostnaden för MFT Sveriges arbete: **35 000 sek**

### **Exempel på arbetsuppgifter som MFT Sverige utför:**

- En konflikt har uppstått mellan ett antal personer i personalen och den behöver lösas.
- Man vet inte vem som ska göra vad, när och hur och detta behöver tydliggöras.
- Några anställda är överviktiga, i dålig fysisk form och de är ofta sjukskrivna på grund av olika besvär som detta medför. De behöver hjälp med ändrad kosthållning och att komma igång med regelbunden träning.
- En person på företaget fungerar mycket bra på jobbet men har en hel del personliga problem som på sikt riskerar att skapa problem i arbetet. Personen vet inte hur denne ska hantera privatlivet och behöver hjälp med detta.
- Chefen tycker hans medarbetare inte gör de som de ska men i själva verket är det chefen som är den största delen av problemet. Chefen är omedveten om detta och ingen vågar eller vet hur man ska hantera situationen.
- En arbetsgrupp är ineffektiv på grund av att man inte definierat vad man ska göra. Oenighet råder och ingen gör något för att hitta en gemensam agenda.



- En medarbetare är överöst med arbete och är på väg mot utbrändhet. Han har svårt att säga nej, delegera och sätta gränser. Han behöver lära sig detta.
- En viktig post i företaget behöver fyllas av en nyanställning och man behöver hjälp med rekryteringen. Rekryterar men fel så kan det få stora negativa konsekvenser.
- Det är en hel del skitsnack i korridorerna på jobbet och ingen vet riktigt vad det är som är fel och än mindre finns mod och kunskap i hur man ska agera för att hantera situationen.
- En anställd visar stora brister i utförandet av sina arbetsuppgifter. Hon själv är delvis medveten om detta men vågar inte be om hjälp och omgivningen tycker det är pinsamt men vet inte hur den ska hantera situationen. Några försök har gjorts men det har inte lett till några förändringar.
- Några av medarbetarna har dåligt självförtroende och låg självkänsla och utför på grund av det sina arbetsuppgifter klart sämre än vad yrkesskickligheten medger.
- Samma typer av fel upprepas gång på gång i verksamheten och det finns massor med information i organisationen om hur detta skulle kunna förändras men ingen agerar i frågan så allt löper på som vanligt.
- Arbetsfördelningen är sned så att vissa jobbar mer än vad de på sikt klarar av och andra känner sig understimulerade och uttråkade.
- En person har helt tappat motivation och lust och varken han själv eller omgivningen vet vad det beror på. Det är en svår situation eftersom han jobbar sämre än normalt men kan heller inte bytas ut eftersom han trots allt inte gjort något formellt fel.
- Allt fungerar bra men man vill bli ännu bättre och letar efter utvecklingspotential i organisationen. Vad kan göras för att vi ska bli ännu bättre?
- Företaget har avsikt att behandla alla lika men eftersom olika individer har olika behov så är några nöjda och andra missnöjda. Flexibiliteten är låg. Man vet inte vad man kan göra för att fler ska känna sig nöjda.
- Lönsamheten är låg och en rad genomförda och planerade omorganisationer är på gång vilket har skapat stor osäkerhet och rädsla bland personalen. Den största delen av energin går åt till att fundera på vad som händer inne i organisationen istället för att rikta energin utåt mot målet.
- Alla vet vad problemet är men ingen vågar göra något för rädslan vad som ska hända när man börjar hantera situationen.
- Det känns som problemet är olösligt och hade man en lösning så visste man inte var man ska börja.

Och en hel del andra exempel...

Finns här om du vill ha hjälp att åstadkomma förändring till det bättre i din verksamhet...

**Mvh Magnus Eliasson**  
**CEO MFT Sverige AB**